Agence de santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Ce que vous pouvez trouver au Réseau canadien de la santé

Réseau canadien de la santé

Des infos qui font corps avec votre santé

Au-delà des mots

Le lien entre l'alphabétisme et la santé

Êtes-vous déjà sorti du bureau du médecin en vous demandant ce qu'il venait de vous dire?

Il nous est tous arrivé de ne pas tout à fait comprendre l'information sur la santé qui nous a été communiquée.

Alphabétisme et santé

Il existe un lien entre le niveau d'alphabétisme et la capacité d'utiliser l'information afin de prendre sa santé en mains.

Pour permettre à chacun de faire des choix éclairés en matière de santé, il importe de briser les obstacles créés par le faible niveau d'alphabétisme et de trouver des moyens d'aider les gens à :

- obtenir les services et l'appui dont ils ont besoin;
- comprendre et utiliser l'information disponible pour se garder en santé et prévenir la maladie;
- faire des choix éclairés concernant les soins et le traitement de maladies;
- favoriser leur santé et celle de leur famille et de leur collectivité;
- contrôler davantage leur santé et leur bien-être.

L'alphabétisme au Canada

Vous serez peut-être étonnés d'apprendre que bon nombre de Canadiennes et Canadiens n'ont pas les compétences requises pour résoudre les problèmes quotidiens de plus en plus complexes.

- Au Canada, près de la moitié des adultes n'arrivent pas à lire ou à calculer convenablement.
- Vingt-deux pour cent de la population canadienne à beaucoup de difficulté à lire de la documentation écrite.
- Vingt-six pour cent ne peut effectuer que les tâches les plus simples qui requièrent un certain niveau de lecture et d'écriture.
- Moins de 10 % de la population s'inscrit à des programmes de perfectionnement d'alphabétisation et le taux d'abandon est très élevé. rogrammes de perfectionnement d'alphabétisation et le taux d'abandon est très élevé.

Le faible niveau de lecture peut entraîner des **problèmes de santé au quotidien**.

Les défis quotidiens de l'alphabétisme en matière de santé

Les personnes qui ont un faible niveau d'alphabétisme doivent relever quotidiennement une panoplie de défis, comme par exemple :

- suivre les directives d'un régime diabétique;
- donner la bonne dose de médicament à un enfant malade;
- déterminer la quantité de sel ou de gras sur l'étiquette d'un produit alimentaire;
- préparer la bonne dose de lait maternisé;
- se servir d'un appareil électroménager en toute sécurité;
- remplir un formulaire médical;
- trouver un dentiste ou un professionnel de la santé;
- comprendre un formulaire de consentement pour un traitement médical;
- demander et obtenir l'aide d'un spécialiste.

Qu'est-ce que l'alphabétisme?

L'alphabétisme va bien au-delà de la simple capacité de lire et d'écrire. Certains le définissent comme l'aptitude de base qui permet aux gens de se débrouiller au quotidien, c'est-à-dire de lire et suivre une recette ou le mode d'emploi d'un appareil électroménager.

Mais pour participer efficacement à la vie de tous les jours, il faut également savoir communiquer. À cet égard, l'alphabétisme englobe la capacité de raisonner et d'interagir avec les autres. **L'alphabétisme critique** décrit l'ensemble des aptitudes cognitives avancées qui, de pair avec les aptitudes sociales, servent à analyser et à utiliser l'information d'un œil critique dans le but de mieux contrôler une situation concrète.

Qu'est-ce que la santé?

Il ne suffit pas d'être exempt de maladies pour être en santé. Il s'agit plutôt d'un état général de bien-être physique, mental et social. Pour atteindre cet état de bien-être total, la personne doit pouvoir établir et atteindre ses objectifs, satisfaire ses besoins et s'adapter à son milieu.

Le concept voulant que la santé soit une ressource essentielle plutôt qu'un objectif a été avancé dans la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé (1986).

La Charte d'Ottawa reconnaît la promotion de la santé comme étant le processus qui confère aux personnes le moyen d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et de l'améliorer. De nombreux facteurs influent sur notre santé.

Faible niveau d'alphabétisme = moins bonne santé

Non seulement l'alphabétisme est un important déterminant de la santé, il est également associé de très près aux autres conditions socioéconomiques qui ont une incidence sur la santé : revenu, statut social, emploi, soutien social, développement de la petite enfance, culture et rapports entre les sexes.

Contrairement aux personnes plus éduquées, les gens qui ont un faible niveau d'alphabétisme sont plus susceptibles d'être en mauvaise santé, d'avoir un taux élevé de maladies chroniques et de mourir prématurément.

Les résultats de recherches viennent appuyer ces conclusions. Au Canada, les provinces Maritimes recensent le plus grand nombre d'adultes ayant à la fois un faible niveau d'alphabétisme et un taux élevé de maladies chroniques.

Les effets de l'alphabétisme sur la santé

L'alphabétisme influe sur la santé de façon directe et indirecte. Les effets directs de l'alphabétisme sur la santé sont évidents. Les effets indirects le sont moins, quoique beaucoup plus graves.

Effets directs sur la santé	Effets indirects sur la santé
Les personnes avec un faible niveau d'alphabétisme peuvent avoir de la difficulté à : • comprendre l'information sur la santé et respecter les conseils concernant les soins, la prise de médicaments, les étiquettes de produits alimentaires et les consignes de sécurité; • obtenir les services nécessaires pour demeurer en santé; • s'y retrouver dans le système de santé complexe; • interagir avec les professionnels de la santé; • réclamer des soins médicaux adéquats au bon moment; bien que certaines personnes utilisent davantage les services de santé, bon nombre d'entre elles attendent d'être en état d'urgence avant de chercher l'aide médicale dont elles ont besoin.	Les personnes peu alphabétisées sont susceptibles de vivre dans la pauvreté et peuvent : • manquer d'un approvisionnement alimentaire adéquat; • vivre dans des logements insalubres; • travailler dans des milieux dangereux; • se sentir isolées et exclues sur le plan social; • subir beaucoup de stress et manquer d'assurance; • avoir plus de difficulté à adopter des habitudes de vie saines (p. ex., faire de l'exercice, bien manger, ne pas fumer, etc.); • être confrontées à des obstacles qui nuisent à leur développement pendant les années de croissance.

Source : Health Literacy in Rural Nova Scotia Research Project

Identifier les personnes à risque, une tâche difficile

La plupart des personnes peu alphabétisées ont appris à compenser très astucieusement cette faiblesse Elles savent camoufler leurs difficultés à trouver de l'information et à comprendre les conseils qu'on leur prodigue. Il n'est pas toujours facile de savoir si une personne est analphabète ou non.

Toutefois, les signes suivants peuvent permettre de déceler cette lacune :

- difficulté à parler la langue maternelle;
- parle la langue maternelle comme s'il s'agissait d'une langue seconde;
- l'âge (bon nombre de personnes âgées n'ont pas eu la chance de terminer leurs études);
- n'a pas terminé ses études secondaires;
- vit sous le seuil de la pauvreté et n'a pas suffisamment de ressources (revenu et soutien social).

Certains comportements peuvent inciter le professionnel de la santé à être plus vigilant lorsqu'il conseille le patient. (Voir l'encadré à droite)

Signes pouvant révéler un faible niveau d'alphabétisme chez un patient

- Utilise fréquemment les services de santé.
- Manque régulièrement ses rendez-vous chez le médecin.
- Arrive aux rendez-vous sans avoir rempli les formulaires requis.
- Ne fait jamais allusion à l'information écrite reçue.
- Évite de remplir des formulaires et des questionnaires.
- Se fie aux autres pour la lecture de documents.
- Amène un membre de la famille pour se faire lire les consignes.
- Prétend avoir des problèmes de vision ou autres pour éviter de lire.
- Pose trop de questions... ou n'en pose aucune.
- Ne tient pas compte ou n'interprète pas bien les conseils et les consignes (à propos de médicaments, par exemple)
- Lit trop lentement et avec beaucoup d'effort.
- Lit un texte beaucoup plus vite que la normale sans en comprendre le sens.
- Ne note jamais les consignes.
- Semble frustré ou anxieux en lisant.
- Essaie de lire en tenant la page à l'envers.
- A de la difficulté à comprendre comment se procurer les services appropriés.

Travaillons ensemble à améliorer le niveau d'alphabétisme et la santé

Si une visite chez le médecin vous laisse perplexe, sachez que vous n'êtes pas seul. Nous vivons tous des situations qui nous obligent à dépendre de nos compétences linguistiques pour trouver, comprendre et utiliser les renseignements et les conseils qui nous sont prodigués.

Le programme sur l'alphabétisation et la santé permet aux professionnels de la santé et de l'alphabétisation de s'unir pour répondre aux inquiétudes en matière de santé des personnes peu scolarisées et aux préoccupations en matière d'alphabétisme des personnes en mauvaise santé. Les professionnels de ces deux secteurs reconnaissent qu'ils peuvent contribuer grandement à abolir les barrières qu'impose le faible niveau d'alphabétisme à la santé et au bien-être. (Voir l'encadré *Suggestions aux professionnels de la santé*)

Parrainée par l'Association canadienne de santé publique, la Deuxième conférence canadienne sur l'alphabétisation et la santé, qui a eu lieu des 17 au 19 octobre 2004, a offert une tribune nationale par laquelle les participants ont pu discuter des mesures prises ou à prendre en vue d'améliorer la santé des Canadiennes et Canadiens ayant un faible niveau d'alphabétisme.

Pour améliorer les pratiques, les programmes et les politiques, il importe de mettre sur pied de nouveaux partenariats et de renforcer ceux qui existent entre les secteurs de la santé et de l'alphabétisation et entre les décideurs et les praticiens. Il importe de s'unir afin de favoriser l'alphabétisme et de sensibiliser la population canadienne au rôle vital que joue ce facteur dans la vie quotidienne.

Suggestions aux professionnels de la santé

- Il importe de faire preuve de respect et d'égard envers la personne peu alphabétisée.
- Essayez de déterminer si le patient a de la difficulté à comprendre vos consignes à cause de cette lacune.
- Essayez de prodiguer vos conseils en personne autant que possible.
- Remettez de la documentation écrite en langage simple.
- Évitez le jargon médical.
- Informez-vous sur les moyens que prennent ces personnes pour trouver et utiliser de l'information, des services et du soutien en matière de santé.
- Trouvez des façons de rendre l'information plus accessible et facile à comprendre.
- Recommandez à vos patients des programmes d'alphabétisation et de santé offerts dans votre collectivité.
- N'hésitez pas à remettre en question les politiques en matière d'alphabétisme qui créent des obstacles à la santé.

Références pour cet article

ABC Canada

Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé (1986)

Effets du niveau d'alphabétisme sur la santé des Canadiens et des Canadiennes, Santé Canada

Programme national sur l'alphabétisation et la santé

Health Literacy in Rural Nova Scotia Research Project

Movement for Canadian Literacy

Publié le 15 janvier 2005

Cet article a été rédigé par Doris E. Gillis, professeure agrégée au Département de la nutrition humaine de l'Université St. Francis Xavier à Antigonish (Nouvelle-Écosse). Doris Gillis est chercheuse principale dans le cadre du projet Health Literacy in Rural Nova Scotia Research Project.